

カラダのこと
おしえて!

どのように進める?

人工膝関節を入れた後のリハビリテーション



変形性膝関節症に有効です

変形性膝関節症は、膝関節に負担がかかる姿勢や動作を何年も続けた結果として起こることが多く、体重がかかると強い痛みを生じます。その

痛みで歩行や階段の上り下りが困難となり、日常生活を送ることができなくなった場合、関節の痛みをとる方法として、金属でできた人工膝関節を入れる手術である「人工膝関節全置換術」が有効です。

患者さんに合わせて歩く練習を進めます

この手術をした場合、何日目から運動や歩行練習を再開し、およそ何日で退院できるのかをご存じでしょうか。当院では、手術翌日または2日目から、感染などの術後の合併症に注意しながら、立つ練習や膝の曲げ伸ばしの運動を開始し、3～4週間程度で杖歩行で退院することを目標としています。整形外科医師の指示のもと、私たち理学療法士が痛みの原因や程度を確認しながら運動や歩く練習を行いま

す。日常生活でどこまで進めるかを病棟の看護師らと相談しながら、患者さん1人ひとりに合った形で日常生活動作の再獲得をめざします。退院後に、関節の動きの制限や筋力低下、術後の痛みが残り、歩行や階段の上り下りなどの日常生活動作に支障をきたしている場合は、通院での理学療法を継続して機能回復に努めています。

手術を決める前によく相談しましょう

人工関節を入れることで関節に体重をかけたときの痛みは減り、手術での痛みも時間とともに軽くなるため、再び笑顔で歩くことができるようになります。ただし、この手術は膝がよく曲がるようになることを目的に行うものではないため、正座をすることはあきらめざるを得ません。手術の長所・短所がありますので、整形外科医師とよくご相談の上で決めていただくことが大切です。

(上野総合市民病院 理学療法士 猪田 茂生)



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

防災ねっと

避難情報の名称変更

今年の1月31日から避難情報の名称が変更されました。

災害時に市から避難勧告や避難指示(緊急)を発表したときには、非常持出品を持って速やかに避難しましょう。



避難準備情報 → 「避難準備・高齢者等避難開始」

避難に時間のかかる要配慮者(高齢の人、障がいのある人、乳幼児など)とその支援者は避難準備を整え、避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整え、防災気象情報、水位情報などに注意を払い、自主的に避難しましょう。

「避難勧告」(変更無し)

指定避難場所へ速やかに避難しましょう。外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所(2階など)で最低限、命を守りましょう。

避難指示

→ 「避難指示(緊急)」

すでに災害が発生していてもおかしくない極めて危険な状況となっているため、まだ避難していない人は、緊急に指定避難場所へ避難をしましょう。外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所(2階など)で、命を守る行動をしましょう。



必ずしもこの順番で発令されるとは限らないので注意してください。

また、突発的な災害の場合、避難勧告などの発令が間に合わないこともあるため、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じた場合は自主的に避難を開始しましょう。

【問い合わせ】

総合危機管理課

☎ 22-9640 FAX 24-0444

秋の読書週間

～文字・活字文化の日～



10月27日(金)から11月9日(休)は「秋の読書週間」、また、10月27日(金)は「文字・活字文化の日」です。

市では「第二次伊賀市子ども読書活動推進計画」を策定し、家庭や地域、学校などのあらゆる場所で子どもの読書活動を推進しています。

電子メディアの発達によって、世界の情報伝達の流れは大きく変わってきていますが、豊かな人間性を育てるために、本が重要な役割を果たしていることはわかりません。

生活習慣の一部として定着するよう、読書活動の推進にご協力をお願いします。

読書週間を機に、図書館(室)などで本との出会いを楽しんでみてはいかがでしょうか。

【問い合わせ】

生涯学習課 ☎ 22-9679 FAX 22-9692

伊賀線だより



1日フリー乗車券発売中!



伊賀鉄道では、1日限り、伊賀鉄道伊賀線全線を何回でも利用できる「伊賀鉄道1日フリー乗車券」を発売しています。発売場所は上野市駅・茅町駅・伊賀神戸駅で、金額は大人720円、小児360円です。

また、10月1日(日)からは今年で4回目となる「伊賀ぶらり体験博覧会 いがぶら 2017」が開催され、10月20日(金)から22日(日)には、ダンジリ行事がユネスコ無形文化遺産に登録された上野天神祭が開催されます。この機会に伊賀鉄道1日フリー乗車券を利用して、たくさんのスポットを巡ってみませんか。

伊賀鉄道は開業して今年で10周年を迎えます。今後も、皆さんの積極的な利用をお願いします。

【問い合わせ】

交通政策課 ☎ 22-9663 FAX 22-9852
伊賀鉄道(株)総務企画課 ☎ 21-0863

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

青空 ー生涯学習課ー

お盆前後には、多くの地域や自治会などで夏祭りや盆踊りが開催されています。

私が毎年行く地域の祭りでは、中学生のバンド演奏が恒例となっており、今年も祭りの前から暑さに負けず力強い歌声が聞こえてきました。

中学生たちが演奏する曲は1990年代にヒットしたロックグループ、ザ・ブルーハーツの「青空」という曲で、地域の先輩たちが指導しながら、すでに20年以上も歌い続けられています。

中学生たちは、楽器演奏と合わせて、この曲の内容から見えてくるさまざまな人権問題についても学び合っています。曲のサビである「生まれた所や皮膚や目の色でいったいこの僕の何がわかるというのだろう」というこの歌詞について、参加している中学生はまず、詩の意味を学びます。そして、「自分」を振り返りこれまでの自分と重ね合わせ、人間は「生まれた所や皮膚や目の色」など

本人の責任のないことで判断するのではなく、考え方や思いなどが大切であることをメンバーで共有し、反差別の仲間として本番を迎えます。今年も練習の成果が出て大盛況でした。

青空には境界線はありません。しかし、人の心は間違った情報から偏見やうわさなどを信じてしまい、誤った境界線を引いてしまうことがあります。その境界線が人と人を分断し、自らの考え方を縛り付けてしまいます。その結果が差別となり、差別によって悲しい思いをする人がいます。

日常生活において、生まれた所や皮膚や目の色、血液型、性のあり方などで人を判断することなく、あらゆる人権課題を常に自分のこととして捉えることができれば、きっと青空のように心が解放され、誰もが自分らしく豊かな人間関係が築ける社会になるのではないのでしょうか。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ